

# Máster Profesional Voleibol Profesional





**tech** formación  
profesional

## Máster Profesional Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-voleibol-profesional](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-voleibol-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer  
al finalizar el Máster  
Profesional?

---

*pág. 10*

05

Plan de formación

---

*pág. 14*

06

Metodología

---

*pág. 26*

07

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

## Presentación

Adquirir conocimientos especializados sobre Voleibol Profesional es importante para aquellos que buscan conocer y comprender mejor el deporte, desde su historia hasta los detalles técnicos y tácticos de las competiciones. Además, su estudio permite a los atletas y profesionales de este ámbito estar actualizados con las últimas tendencias y prácticas, así como aplicarlas en su día a día. Por esa razón, TECH ha creado una titulación que busca potenciar las competencias de los alumnos en esta área, dándoles acceso a un sector con un prometedor futuro en el mercado laboral. Todo ello, en una modalidad 100% online que da total libertad al estudiante para compaginar sus estudios con sus otras obligaciones e intereses.

“

*Conviértete en un profesional de élite, con un manejo exhaustivo del Voleibol en pocos meses y en una modalidad 100% online”*





Estudiar sobre Voleibol Profesional es importante tanto para los atletas que buscan mejorar su rendimiento, como para los entrenadores y asesores que trabajan en las diferentes áreas de este deporte. El voleibol es una disciplina que requiere un alto nivel de habilidad técnica, coordinación y capacidad física. El estudio de cada uno de los aspectos relacionados con su práctica, táctica y estrategia resulta fundamental.

Esta titulación ofrece los contenidos más completos y actualizados sobre nutrición, biomecánica, preparación en los entrenamientos, psicología del jugador y tecnología aplicada, entre otros. De esta manera, tras finalizar el programa, podrás alcanzar una gran variedad de puestos de éxito en el mercado laboral, gracias a los recursos didácticos avanzados y a la vanguardia del sector académico.

Todo ello, a partir de un sistema de aprendizaje 100% online y con el permanente apoyo de un cuadro docente de enorme prestigio, compuesto por profesionales en activo en esta área. Además, tendrás las 24 horas del día para acceder a numerosos materiales multimedia, con los que llevar a cabo tus estudios de forma rápida y cómoda.

“

*Disfruta de los materiales multimedia más completos e innovadores del mercado, gracias a un programa que te permitirá alcanzar tus metas profesionales más exigentes en el Voleibol”*

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



*TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa"*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

El voleibol es un deporte que requiere un alto nivel de coordinación, técnica y estrategia. Por ello, el estudio de los diferentes aspectos relacionados con su práctica, desde la fisiología hasta la planificación y programación del entrenamiento, resulta fundamental. Así, los alumnos que superen este Máster Profesional en Voleibol Profesional serán plenamente capaces de satisfacer las necesidades y preferencias de un mercado muy exigente. De este modo, les surgirán múltiples oportunidades para obtener un puesto de éxito en esta área.



*Aprenderás todo acerca de los Modelos de Planificación Deportiva, sin necesidad de desplazamientos y en la comodidad de tu hogar”*







Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Entrenador de Voleibol para equipos no profesionales
- ◆ Técnico auxiliar de nutrición deportiva y suplementación para jugadores de Voleibol
- ◆ Juez de competiciones de Voleibol no oficiales
- ◆ Animador físico-deportivo y recreativo en instalaciones turísticas
- ◆ Instructor de actividades deportivas para colectivos especiales
- ◆ Monitor deportivo de campamentos infantiles
- ◆ Comercial de materiales deportivos para Voleibol



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Máster Profesional?

Al finalizar este Máster Profesional, obtendrás competencias que te ayudarán a llevar a cabo trabajos eficientes y de la máxima calidad en el voleibol. Además, conocerás en profundidad los diferentes conceptos esenciales de esta área, lo que te permitirá aplicarlos a tu labor, alcanzando el éxito de forma rápida y precisa.

01

Dominar las herramientas tecnológicas necesarias para poder analizar los entrenamientos y partidos de los equipos

02

Diseñar y planificar sesiones de entrenamientos de alta competición

03

Programar de manera adecuada la duración y números de entrenamientos atendiendo a la competición

04

Planificar una óptima nutrición del deportista





05

Analizar e interpretar datos estadísticos y de vídeo

06

Realizar correctamente la recuperación tras carga y/o lesión del deportista

07

Organizar ejercicios para el desarrollo técnico y táctico del jugador

08

Tener una visión global de los objetivos marcados por el club y trasladarlos correctamente al equipo

09

Alcanzar el éxito profesional deportivo con el dominio más amplio de todos los elementos que envuelven al voleibol

10

Ampliar la capacidad de comunicación con el *staff* de un equipo de voleibol

11

Perfeccionar la elección de la estrategia de cada encuentro en función del rival

12

Mejorar la capacidad de dirigir modalidades de Volley playa y *Setting Volley*

13

Emplear análisis cualitativos y cuantitativos en función de la visualización de vídeos





14

Efectuar análisis biomecánicos de cada jugador y en las distintas fases del juego

15

Potenciar el diálogo con el equipo y la toma de decisiones adecuadas en cada momento de la temporada

16

Capacitar al alumnado para la detección de errores técnicos y tácticos en los entrenamientos

17

Establecer estrategias de motivación de los jugadores

18

Desarrollar habilidades interpersonales del jugador de voleibol

# 05

## Plan de formación

Todos los recursos didácticos de este programa han sido diseñados por los destacados profesionales que conforman el equipo de expertos de TECH. Dichos especialistas han volcado su amplia experiencia y sus conocimientos más actualizados para crear una titulación innovadora y a la altura de las expectativas más altas. Todo ello, basándose en la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning*, la cual afianza las habilidades adquiridas en el largo plazo.



*Gracias a su enfoque totalmente profesional y a su amplia orientación laboral, este Máster Profesional de TECH es la mejor opción del mercado académico”*



## Módulo 1. Técnica individual

- 1.1. ¿Qué es la técnica?
  - 1.1.1. Definición de técnica
- 1.2. Importancia respecto a otros deportes
  - 1.2.1. Desarrollo del deportista
  - 1.2.2. ¿Cómo entrenarlo?
  - 1.2.3. Importancia en el juego y salud de una correcta técnica
  - 1.2.4. Desarrollo de habilidades físicas
  - 1.2.5. Aplicaciones en la lectura de juego
  - 1.2.6. Aspectos clave para la salud del deportista
  - 1.2.7. El impacto de la técnica individual en el juego de equipo
- 1.3. Servicio
  - 1.3.1. ¿Qué es?
  - 1.3.2. Tipos de servicio
  - 1.3.3. Fases del servicio
  - 1.3.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.4. Bloqueo
  - 1.4.1. ¿Qué es?
  - 1.4.2. Tronco superior
  - 1.4.3. Tronco inferior
  - 1.4.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.5. Ataque
  - 1.5.1. ¿Qué es?
  - 1.5.2. Tipos de ataque
  - 1.5.3. Fases del ataque
  - 1.5.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.6. Recepción
  - 1.6.1. ¿Qué es?
  - 1.6.2. Lectura previa
  - 1.6.3. Posición corporal
  - 1.6.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.7. Defensa
  - 1.7.1. ¿Qué es?
  - 1.7.2. Lectura previa
  - 1.7.3. Posición corporal
  - 1.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.8. Colocación
  - 1.8.1. ¿Qué es?
  - 1.8.2. Tipos de colocación
  - 1.8.3. Importancia en el juego
  - 1.8.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.9. Antebrazo
  - 1.9.1. ¿Qué es?
  - 1.9.2. Colocación corporal
  - 1.9.3. Aplicaciones
  - 1.9.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.10. Toque de dedos
  - 1.10.1. ¿Qué es?
  - 1.10.2. Colocación corporal
  - 1.10.3. Aplicaciones
  - 1.10.4. ¿Cómo entrenarlo?

## Módulo 2. Táctica

- 2.1. Concepto de táctica y sistemas de juego
  - 2.1.1. ¿Qué es?
  - 2.1.2. Sistemas de juego
  - 2.1.3. Importancia
  - 2.1.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.2. Disposición y especialización de los jugadores
  - 2.2.1. Roles de juego
  - 2.2.2. Especialización funcional
  - 2.2.3. Especialización posicional
  - 2.2.4. Universalidad Vs Especialización
- 2.3. Táctica del saque
  - 2.3.1. Tipos de saque
  - 2.3.2. Objetivo
  - 2.3.3. Selección del saque
  - 2.3.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.4. Táctica de recepción
  - 2.4.1. Variantes tácticas
  - 2.4.2. Objetivo
  - 2.4.3. Selección táctica
  - 2.4.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.5. Táctica ofensiva
  - 2.5.1. Tipos de ataque
  - 2.5.2. Objetivo
  - 2.5.3. Selección de ataque
  - 2.5.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.6. Táctica defensiva
  - 2.6.1. Variantes tácticas
  - 2.6.2. Objetivo
  - 2.6.3. Selección táctica
  - 2.6.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.7. Táctica del bloqueo
  - 2.7.1. Tipos de bloqueo
  - 2.7.2. Objetivo: Táctica ofensiva o defensiva
  - 2.7.3. Selección
  - 2.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.8. Fases del juego
  - 2.8.1. ¿Qué son?
  - 2.8.2. Fase ofensiva
  - 2.8.3. Fase defensiva
  - 2.8.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.9. Complejos estratégicos (K0, K1, K2...)
  - 2.9.1. ¿Qué son los complejos estratégicos?
  - 2.9.2. K0, K1 y K2
  - 2.9.3. K2 y K4
  - 2.9.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.10. Elección del sistema de juego
  - 2.10.1. Capacidad técnica
  - 2.10.2. Condiciones físicas-antropométricas
  - 2.10.3. Táctica del rival
  - 2.10.4. Agentes externos y tipo de competición



## Módulo 3. Gestión del equipo

- 3.1. Objetivos de la planificación
  - 3.1.1. ¿Quién fija los objetivos?
  - 3.1.2. Progreso
  - 3.1.3. Evitar la improvisación
  - 3.1.4. Fase de desarrollo o de mantenimiento
- 3.2. Criterios de la planificación
  - 3.2.1. ¿Desde dónde empezamos?
  - 3.2.2. Medios disponibles
  - 3.2.3. Calendario
  - 3.2.4. Distribución de la carga
- 3.3. Modelos de planificación deportiva
  - 3.3.1. ¿Qué es?
  - 3.3.2. Modelo convencional
  - 3.3.3. Modelo ATR
  - 3.3.4. Comparación y selección
- 3.4. Unidades de planificación
  - 3.4.1. ¿Qué son?
  - 3.4.2. Macro ciclo
  - 3.4.3. Mesociclo
  - 3.4.4. Micro ciclo
- 3.5. Fases del aprendizaje del jugador
  - 3.5.1. ¿Qué son?
  - 3.5.2. Fase cognitiva
  - 3.5.3. Fase asociativa
  - 3.5.4. Fase autónoma
- 3.6. Principios de organización
  - 3.6.1. Principio de especificidad y de globalidad
  - 3.6.2. Práctica en bloque o aleatoria
  - 3.6.3. Práctica constante o variable
  - 3.6.4. Práctica masiva o distribuida
- 3.7. Dirección del equipo
  - 3.7.1. ¿Qué es y cómo se dirige un equipo?
  - 3.7.2. Análisis previo
  - 3.7.3. Definir la estrategia
  - 3.7.4. Evolución y aprendizaje constante
- 3.8. Comunicación
  - 3.8.1. Importancia de una correcta comunicación
  - 3.8.2. Comunicación en los entrenamientos
  - 3.8.3. Comunicación en las fases de juego
  - 3.8.4. Comunicación en los tiempos muertos
- 3.9. Planificación del entrenamiento: cómo planificar y organizar el entrenamiento de manera efectiva
  - 3.9.1. Objetivo específico y global
  - 3.9.2. Variables a tener en cuenta
  - 3.9.3. Principios de las sesiones
  - 3.9.4. Distribución de los tiempos
- 3.10. Evaluación del rendimiento: cómo evaluar el rendimiento del equipo y de los jugadores individualmente
  - 3.10.1. Test físicos
  - 3.10.2. Análisis estadístico
  - 3.10.3. Visualización de partidos y entrenamientos
  - 3.10.4. Comunicación

## Módulo 4. Otras modalidades

- 4.1. Volley playa
  - 4.1.1. ¿Qué es?
  - 4.1.2. Reglas y características
  - 4.1.3. Competiciones
  - 4.1.4. Evolución histórica
- 4.2. Técnica en el volley playa
  - 4.2.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.2.2. Técnicas ofensivas
  - 4.2.3. Técnicas defensivas
  - 4.2.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 4.3. Táctica en el volley playa
  - 4.3.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.3.2. Fase ofensiva
  - 4.3.3. Fase defensiva
  - 4.3.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 4.4. Preparación física en el volley playa
  - 4.4.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.4.2. Periodización
  - 4.4.3. Plan de preparación
  - 4.4.4. Ejemplos
- 4.5. Psicología en el volley playa
  - 4.5.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.5.2. Beneficios
  - 4.5.3. Técnicas de motivación
  - 4.5.4. Habilidades
- 4.6. *Sitting volley*
  - 4.6.1. ¿Qué es?
  - 4.6.2. Reglas y características
  - 4.6.3. Competiciones
  - 4.6.4. Evolución histórica
- 4.7. Técnica en el *Sitting volley*
  - 4.7.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.7.2. Técnicas ofensivas
  - 4.7.3. Técnicas defensivas
  - 4.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 4.8. Táctica en el *Sitting volley*
  - 4.8.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.8.2. Fase ofensiva
  - 4.8.3. Fase defensiva
  - 4.8.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 4.9. Preparación física en el *Sitting volley*
  - 4.9.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.9.2. Periodización
  - 4.9.3. Plan de preparación
  - 4.9.4. Ejemplos
- 4.10. Psicología en el *Sitting volley*
  - 4.10.1. Diferencias con el voleibol
  - 4.10.2. Beneficios del deporte paralímpico
  - 4.10.3. Técnicas de motivación
  - 4.10.4. Habilidades



## Módulo 5. Tecnología en el voleibol

- 5.1. Utilización del video: cómo utilizar el video como herramienta de análisis y mejora del juego
  - 5.1.1. ¿Por qué es importante?
  - 5.1.2. Objetivos
  - 5.1.3. Elementos de estudio
  - 5.1.4. Aplicación tras análisis
- 5.2. Análisis táctico: cómo analizar el juego del equipo y del oponente
  - 5.2.1. ¿Por qué es importante?
  - 5.2.2. Objetivos
  - 5.2.3. Táctica del oponente
  - 5.2.4. Táctica de nuestro equipo
- 5.3. Análisis de la técnica individual: cómo analizar la técnica individual de los jugadores a través del video
  - 5.3.1. ¿Por qué es importante?
  - 5.3.2. Objetivos
  - 5.3.3. Aplicación tras el análisis
  - 5.3.4. Apoyo visual de los datos estadísticos
- 5.4. Presentación de resultados: cómo presentar los resultados del análisis de video de manera efectiva
  - 5.4.1. Selección
  - 5.4.2. Estudio
  - 5.4.3. Exposición
  - 5.4.4. Objetivo
- 5.5. Aplicaciones para el análisis técnico
  - 5.5.1. Video Delay
  - 5.5.2. Coach's eye
  - 5.5.3. Huddle Technique
  - 5.5.4. Kinovea

- 5.6. Aplicaciones para el análisis táctico
  - 5.6.1. Coachnote
  - 5.6.2. Settex
  - 5.6.3. Data volley
  - 5.6.4. Volleyball Scout
- 5.7. Aplicaciones para el análisis físico
  - 5.7.1. My jump
  - 5.7.2. Powerlift
  - 5.7.3. Nordics
  - 5.7.4. Dorsiflex
- 5.8. Scout en el voleibol
  - 5.8.1. ¿Qué es?
  - 5.8.2. Recopilación de información
  - 5.8.3. Análisis estadístico
  - 5.8.4. Aplicación de la información
- 5.9. Análisis cuantitativo: *Data*
  - 5.9.1. ¿Qué es?
  - 5.9.2. Herramienta principal
  - 5.9.3. Selección de datos
  - 5.9.4. Aplicación tras el análisis
- 5.10. Análisis cualitativo: Planillas y vídeo
  - 5.10.1. ¿Qué es?
  - 5.10.2. Herramientas
  - 5.10.3. Selección de datos
  - 5.10.4. Aplicación tras el análisis

## Módulo 6. Estructuras de equipos, organización y reglamento

- 6.1. Reglamento del voleibol
  - 6.1.1. Filosofía de reglas y árbitro
  - 6.1.2. Juego
  - 6.1.3. Árbitros, responsabilidades y señales
  - 6.1.4. Diagramas
  - 6.1.5. Definiciones
- 6.2. Interpretación de las reglas: cómo interpretar y aplicar las reglas en situaciones específicas durante el juego
  - 6.2.1. Importancia de conocer el reglamento
  - 6.2.2. Gestión de los tiempos muertos
  - 6.2.3. Atención en el equipo propio y oponente
  - 6.2.4. Situaciones complejas habilitadas por el reglamento
- 6.3. Categorías por edad
  - 6.3.1. Minivolley
  - 6.3.2. Infantil
  - 6.3.3. Cadete y juvenil
  - 6.3.4. Senior
- 6.4. Categorías de las competiciones
  - 6.4.1. Competiciones municipales y autonómicas
  - 6.4.2. Competiciones nacionales
  - 6.4.3. Competiciones nacionales profesionales
  - 6.4.4. Competiciones internacionales
- 6.5. Competiciones internacionales
  - 6.5.1. Estructura FIVB
  - 6.5.2. Combinados internacionales
  - 6.5.3. Competiciones continentales
  - 6.5.4. Competiciones internacionales

- 6.6. Funciones del entrenador y asistentes
  - 6.6.1. Capacidades en función de la categoría
  - 6.6.2. Gestión del grupo
  - 6.6.3. Importancia de la comunicación entre departamentos
  - 6.6.4. Tipos de entrenador
- 6.7. Funciones del preparador físico
  - 6.7.1. ¿Qué es?
  - 6.7.2. Objetivos individuales
  - 6.7.3. Objetivos colectivos
  - 6.7.4. Alternativas en su ausencia
- 6.8. Funciones del *Team Manager*
  - 6.8.1. ¿Qué es?
  - 6.8.2. Objetivos
  - 6.8.3. Funciones
  - 6.8.4. Alternativas en su ausencia
- 6.9. Funciones del *Scoutman*
  - 6.9.1. ¿Qué es?
  - 6.9.2. Objetivos
  - 6.9.3. Funciones
  - 6.9.4. Alternativas en su ausencia
- 6.10. Funciones del fisioterapeuta
  - 6.10.1. ¿Qué es?
  - 6.10.2. Objetivos
  - 6.10.3. Funciones
  - 6.10.4. Alternativas en su ausencia

## Módulo 7. Psicología del deporte

- 7.1. Gestión de la presión
  - 7.1.1. Definición
  - 7.1.2. Importancia de una correcta gestión
  - 7.1.3. Impacto de la presión en el jugador de voleibol
  - 7.1.4. ¿Cómo trabajarlo?
- 7.2. Equipo de voleibol unido
  - 7.2.1. La cohesión de grupo
  - 7.2.2. Importancia y beneficios de un grupo cohesionado
  - 7.2.3. Objetivos
  - 7.2.4. Dinámicas
- 7.3. Gestión de las emociones del jugador de voleibol en pista
  - 7.3.1. Educación emocional
  - 7.3.2. Gestión de emociones positivas y negativas
  - 7.3.3. Aprendizaje del control emocional
  - 7.3.4. Dinámicas
- 7.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?
  - 7.4.1. Motivación
  - 7.4.2. Desarrollo de metas personales
  - 7.4.3. Técnicas de motivación intrínseca para el jugador
  - 7.4.4. Técnicas de motivación extrínseca para el jugador
- 7.5. Roles de liderazgo en un equipo de voleibol
  - 7.5.1. Liderazgo
  - 7.5.2. Tipos de líder en un equipo
  - 7.5.3. Cualidades del líder
  - 7.5.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?

- 7.6. Dinámicas para un equipo de voleibol
  - 7.6.1. ¿Qué son?
  - 7.6.2. Beneficios de su aplicación
  - 7.6.3. Planificación y objetivos
  - 7.6.4. Ejemplos
- 7.7. La atención y el jugador de voleibol
  - 7.7.1. Habilidades atencionales
  - 7.7.2. Importancia en el voleibol
  - 7.7.3. Factores influyentes en la atención
  - 7.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 7.8. Desarrollo de las habilidades interpersonales del jugador de voleibol
  - 7.8.1. Habilidades interpersonales
  - 7.8.2. Beneficios en un equipo de voleibol
  - 7.8.3. Comunicación efectiva en un equipo
  - 7.8.4. ¿Cómo trabajarlas?
- 7.9. Activación del jugador de voleibol
  - 7.9.1. Control de la activación
  - 7.9.2. Niveles de activación
  - 7.9.3. Búsqueda del N.O.A.
  - 7.9.4. Dinámicas
- 7.10. Relajación y visualización antes del partido
  - 7.10.1. ¿Qué es la relajación?
  - 7.10.2. ¿Qué es la visualización?
  - 7.10.3. Impacto en el voleibol
  - 7.10.4. Dinámicas

## Módulo 8. Condición y preparación física

- 8.1. Categorías inferiores y habilidades motrices
  - 8.1.1. Importancia de la preparación física en categorías inferiores
  - 8.1.2. Entrenamiento de habilidades motrices
  - 8.1.3. De las habilidades motrices a las capacidades físicas
  - 8.1.4. Planificación en categorías inferiores
- 8.2. Ley del umbral
  - 8.2.1. Definición
  - 8.2.2. ¿Cómo afecta a los entrenamientos?
  - 8.2.3. Evolución del organismo en los entrenamientos
  - 8.2.4. Aplicación en el voleibol
- 8.3. Teoría del estrés
  - 8.3.1. Definición
  - 8.3.2. El estrés como proceso fisiológico
  - 8.3.4. Tipos de estrés
  - 8.3.5. Aplicación en el voleibol
- 8.4. Principio de supercompensación
  - 8.4.1. Definición
  - 8.4.2. Fases
  - 8.4.3. Factores determinantes
  - 8.4.4. Aplicación en el voleibol
- 8.5. Capacidades físicas
  - 8.5.1. ¿Qué son?
  - 8.5.2. Flexibilidad
  - 8.5.3. La fuerza y sus manifestaciones
  - 8.5.4. La resistencia y sus manifestaciones
  - 8.5.5. La velocidad y sus manifestaciones

- 8.6. Entrenamiento específico del salto
  - 8.6.1. Características técnicas del salto en el voleibol
  - 8.6.2. Influencia de una correcta técnica de salto en el juego
  - 8.6.3. Importancia en la salud de una correcta técnica
  - 8.6.4. Diseñar un plan de entrenamiento de salto
- 8.7. Diseño de un plan de entrenamiento
  - 8.7.1. Importancia de una correcta planificación
  - 8.7.2. Criterios y objetivos de planificación
  - 8.7.3. Estructura del entrenamiento
  - 8.7.4. Modelos: Precusores, tradicional y contemporánea
- 8.8. Periodización del entrenamiento
  - 8.8.1. Definición
  - 8.8.2. Unidades de planificación
  - 8.8.3. Modelos de planificación
  - 8.8.4. Necesidades específicas
- 8.9. Cargas de entrenamiento
  - 8.9.1. Definición
  - 8.9.2. Distribución de las cargas
  - 8.9.3. Método paralelo-complejo
  - 8.9.4. Método secuencial-contiguo
- 8.10. Recuperación y descanso
  - 8.10.1. Definición
  - 8.10.2. Importancia de la fase de recuperación
  - 8.10.3. Ejemplos de ejercicios
  - 8.10.4. *Feedback* como objetivo final

## Módulo 9. Biomecánica y lesiones

- 9.1. Lesiones más comunes en el voleibol
  - 9.1.1. Lesiones de rodilla
  - 9.1.2. Lesiones de hombro
  - 9.1.3. Lesiones de espalda
  - 9.1.4. Lesiones de tobillo
- 9.2. Primeros auxilios: cómo actuar ante una lesión en el campo de juego
  - 9.2.1. Identificar y evaluar la gravedad
  - 9.2.2. Proporcionar atención inmediata
  - 9.2.3. Ofrecer comodidad y seguridad
  - 9.2.4. Comunicación
- 9.3. Tratamiento de lesiones: cómo tratar las lesiones de manera adecuada para minimizar el tiempo de recuperación
  - 9.3.1. Proceso
  - 9.3.2. Alta competitiva
  - 9.3.3. Tiempos de recuperación
  - 9.3.4. Objetivos
- 9.4. Prevención de lesiones: cómo prevenir lesiones a través de la preparación física y la técnica adecuada
  - 9.4.1. Preparación física
  - 9.4.2. Lesiones derivadas de una mala preparación física
  - 9.4.3. Técnica y prevención
  - 9.4.4. Lesiones derivadas de una mala técnica
- 9.5. ¿Qué es la biomecánica?
  - 9.5.1. Definición
  - 9.5.2. Evolución histórica
  - 9.5.3. Objetivos
  - 9.5.4. Aplicaciones para el rendimiento

- 9.6. Sistema biomecánico de la técnica del voleibol
  - 9.6.1. Fundamentos biomecánicos
  - 9.6.2. Propiedades mecánicas
  - 9.6.3. Cualidades del músculo
  - 9.6.4. Estado funcional del músculo
- 9.7. Características de los movimientos en el voleibol
  - 9.7.1. Objetivos
  - 9.7.2. Estructuras técnicas cuantitativas
  - 9.7.3. Estructuras técnicas cualitativas
  - 9.7.4. Evaluación del comportamiento motor
- 9.8. Fases en el análisis biomecánico del jugador
  - 9.8.1. Recopilación de información
  - 9.8.2. Objetivo final
  - 9.8.3. Principios
  - 9.8.4. Criterios de valoración
- 9.9. Análisis biomecánico del ataque
  - 9.9.1. Características del ataque
  - 9.9.2. Fuerzas
  - 9.9.3. Palancas y movimientos generados
  - 9.9.4. Acción muscular
  - 9.9.5. Cadena y grado cinemático
- 9.10. Movimiento según el plano de referencia
  - 9.10.1. Plano horizontal
  - 9.10.2. Plano sagital
  - 9.10.3. Plano frontal
  - 9.10.4. Ejes de movimiento

## Módulo 10. Nutrición deportiva

- 10.1. Concepto de nutrición deportiva
  - 10.1.1. Definición
  - 10.1.2. Objetivo
  - 10.1.3. Diferencias con la nutrición clínica
  - 10.1.4. Impacto en el rendimiento
- 10.2. Requerimientos nutricionales en el voleibol
  - 10.2.1. ¿Qué es?
  - 10.2.2. Colocación corporal
  - 10.2.3. Aplicaciones
  - 10.2.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 10.3. Alimentación previa al partido de voleibol
  - 10.3.1. Importancia en el rendimiento
  - 10.3.2. Reservas de glucógeno
  - 10.3.3. Periodización
  - 10.3.4. Ejemplos
- 10.4. Alimentación durante el partido
  - 10.4.1. Importancia en el rendimiento
  - 10.4.2. Ritmo y energía
  - 10.4.3. Dificultad de recarga de hidratos
  - 10.4.4. Ejemplos
- 10.5. Proceso de recuperación tras el partido
  - 10.5.1. Importancia en el rendimiento
  - 10.5.2. Rehidratación
  - 10.5.3. Recuperación muscular
  - 10.5.4. Ejemplos



- 10.6. La hidratación en el jugador de voleibol
  - 10.6.1. ¿Qué es?
  - 10.6.2. Electrolitos
  - 10.6.3. Tasa de sudoración
  - 10.6.4. Necesidades de hidratación
- 10.7. Suplementación en el jugador de voleibol
  - 10.7.1. Definición
  - 10.7.2. Sistema ABCD
  - 10.7.3. Estudio individualizado
  - 10.7.4. Ayudas ergonutricionales
- 10.8. Sistemas de energía en voleibol
  - 10.8.1. Definición
  - 10.8.2. Sistema aeróbico
  - 10.8.3. Sistema anaeróbico
  - 10.8.4. Importancia de la nutrición en los sistemas de energía
- 10.9. Periodización del jugador de voleibol
  - 10.9.1. Definición
  - 10.9.2. Necesidades de macronutrientes
  - 10.9.3. Necesidades de micronutrientes
  - 10.9.5. Periodización nutricional
- 10.10. BCM, ECM Y FFM en el equipo de voleibol
  - 10.10.1. Definiciones
  - 10.10.2. BCM de un equipo de voleibol según roles
  - 10.10.3. ECM y FFM en un equipo de voleibol según roles
  - 10.10.4. Relación BCM/ECM en un equipo de voleibol según roles



*Adquiere nuevos conocimientos y mejores habilidades gracias a la mejor metodología pedagógica posible, el Relearning de TECH, que te permite asimilar los conceptos esenciales de forma fácil y progresiva”*

# 06

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 07

## Titulación

El Máster Profesional en Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Máster Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Máster Profesional en Voleibol Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas

**tech** formación  
profesional

## Máster Profesional Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

# Máster Profesional

## Voleibol Profesional

